№ 3(16) июль—сентябрь 2008

Родительская академия

Н.А. Болсуновская

Домашнее задание в вопросах и ответах

Болсуновская Надежда Александровна *— педагог-психолог гимназии №13 г. Красноярска. Руководитель сетевого методического объединения психологов образования РФ (http://som.fsio.ru http://it-n.ru), получившего грантовую поддержку в рамках проекта «Информатизация системы образования», и Интернет-проекта «Дистанционная школьная психологическая служба».*

С 2004 г. — руководитель проекта «Дистанционная олимпиада психологов образования РФ».

В апреле 2006 г. представляла Россию на III Европейском форуме инновационных педагогов, использующих ИКТ в своей деятельности (г. Таллин, Эстония). Надежда Болсуновская является автором развивающей психологической программы «Школа успеха» для учащихся 1—4-х классов, обладателем трех грантов городских, краевых конкурсов.

В 2007 г. ее проект «Компетентный родитель — счастливый ребенок» высоко оценен администрацией города и края и рекомендован к внедрению.

Победитель конкурса «Золотой кадровый резерв — 2007» г. Красноярска, организованного администрацией города. Стипендиат правительства РФ и губернатора Красноярского края.

Автор 49 публикаций.

Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №№1, 2 за 2008 г.

Можно ли ребенку делать уроки сразу после возвращения из школы или ему нужен отдых?

У ребенка, который только что пришел из школы, обязательно должен быть небольшой перерыв, прежде чем он сядет за уроки. Физиологи считают, что в это время школьник может расслабиться, погулять, заняться любимым делом. Лишая малыша отдыха, мы не даем его организму восстановиться после напряженного учебного дня, а это может сказаться как на его здоровье, так и на качестве выполнения заданий. Это равносильно тому, что после восьмичасового рабочего дня взрослый сразу же идет на вторую работу.

Время отдыха должно подбираться с учетом индивидуальных особенностей ребенка: кому-то достаточно и получаса — часа, а кому-то и двух часов будет мало. Говоря о продолжительности отдыха, важно также отметить, что оно должно быть оптимально, его не должно быть ни мало, ни много: если времени недостаточно, ребенок не успевает восстановиться, если его много — ребенку труднее перейти от отдыха к учебе.

Что делать, если скоро начинается любимый мультфильм, а уроки еще не выучены?

Просмотр любимого мультфильма — большое событие для ребенка. Поэтому лишать его этого нужно лишь в крайних случаях: когда малыш, например, несмотря на многочисленные уговоры, практически не приступал к урокам. Или когда отказ в просмотре мультфильма является наказанием за какой-то проступок. Необходимо заранее договориться с ребенком о том, сколько времени он готов уделить телевизору: «Мы смотрим только один мультфильм, и, когда он закончится, мы идем доделывать уроки. Если ты меня не послушаешься, то тогда завтра смотреть ты ничего не будешь». Если школьник нарушает установленные правила, то мы лишаем его просмотра телевизора.

Однако в целом надо поступать в зависимости от конкретной ситуации. Если малыш только что пришел из школы и смотрит телевизор во время отдыха, то проблем здесь нет. Если юному телезрителю осталось доделать совсем немного или видно, что он старается в выполнении уроков, то стоит позволить ему посмотреть любимую передачу. В противном случае он будет торо-

(c) PsyJournals.ru

№ 3(16) июль—сентябрь 2008

питься, а это может сказаться на качестве выполнения заданий.

Если ребенок еще не сделал уроки до конца, но у вас есть уверенность в том, что после просмотра задания будут доделаны и доделаны без истерик, то просмотр мультфильма стоит разрешить. Если ваше чадо обещало сделать уроки до мультфильма, но не пожелало их делать или вспомнило о них слишком поздно, то возможно в воспитательных целях лишить его телевизора.

Следует отметить, что запреты и наказания должны выполняться, в противном случае у ребенка сформируется представление о том, что родители только пугают наказаниями, но не реализуют их.

Если маме необходимо (по разным объективным обстоятельствам), чтобы ребенок сделал уроки вместо просмотра мультфильмов, то надо договариваться с ребенком, обязательно объясняя ему, почему важно поступить так, а не просто запрещать («Мы не смотрим мультфильма, и все!»).

Можно ли поощрять ребенка за выполнение домашних заданий или за то, что сегодня он был особенно организованным?

Поощрение, похвала всегда приятны для любого человека. Однако этим инструментом надо уметь грамотно пользоваться, для того чтобы он приносил позитивные плоды. Но обо всем по порядку.

Зачем нужна похвала?

Некоторые дети отмечают, что родители редко хвалят их за выполнение домашней работы. Вместе с тем, похвала позволяет ребенку:

1) чувствовать уверенность в собственных силах: «У меня получается», «Я могу это делать»;
2) достигать понимания того, что он соответствует ожиданиям окружающих: «Раз хвалят хоть за что-то, значит, я им нужен таким, какой я есть»;
3) быстрее осваивать необходимые навыки, ведь когда хвалят, хочется летать и достигать большего.

А если его не за что похвалить…

Любого ребенка есть за что похвалить, но порой мы этого не видим или не хотим видеть. Как говорят некоторые родители: «Я его хвалю, но поводов бывает слишком мало». Даже если ребенок не вполне успешный, то его важно хвалить, и хвалить много. При этом важно каждый раз находить, за что похвалить вашего малыша. Но слова «молодец», «здорово получилось» не должны звучать как простые отговорки. Кроме того, стоит аргументировать, за что мы хвалим ребенка. Важно придерживаться принципа учета продвижения ребенка по сравнению с его предыдущими достижениями. Стоит похвалить его и за 20 ошибок в домашней работе, если в прошлый раз их было 25. Тогда он начнет видеть свои продвижения вперед и станет более уверенным в себе. Для детей с трудностями в обучении, неуверенных в себе важна постоянная похвала, которая исходит от родных: она позволяет сделать качественно новый «рывок» в развитии.

Надо ли давать ребенку материальное вознаграждение за выполнение домашней работы?

Существуют разные мнения родителей по этому поводу. Кто-то платит ребенку за выполнение домашней работы, а кто-то категорически против любых, даже самых незначительных поощрений, объясняя это тем, что подобное поведение — это подкуп и ребенок потом бесплатно ничего делать не будет.

Кто же из них прав?

В науке и на практике доказано, что выработка полезных навыков у ребенка с использованием похвалы и поощрений происходит быстрее, если грамотно выстроить стратегию поощрения / наказания.

Почему грамотно подобранное поощрение помогает быстрее сформировать полезный навык самостоятельности?

Выработка навыков самостоятельности проходит быстрее с применением поощрения. Ведь навык самостоятельности трудный, а ребенку важно, чтобы по ходу выполнения работы, его поощряли, хвалили и не ругали… Если мы поднимаемся в горы по трудной дороге, нам важно, чтобы нас поддерживали. Вспомните свою работу: когда мы заняты трудным делом, нам важно видеть поддержку коллег, администрации. То же самое можно сказать и про вашего малыша.

Если мы используем тактику поощрения, то мы тем самым показываем ребенку, какое поведение является одобряемым, тем самым задаем для него эталон роста.

Часто ребенку трудно сразу включиться в новую деятельность, так же, впрочем, как и взрослому. Мы часто обещаем начать новую жизнь с понедельника, но немногим удается продержаться хотя бы нескольких дней. Дело «сдвигается с мертвой точки», когда появляется кто-то, кто выступает помощником-контролером, который будет помогать делать первые шаги на пути к изменению. В этой ситуации грамотно разработанная система поощрения как раз и выступает для ребенка тем вынесенным помощником-контролером, которая будет каждый день напоминать ребенку о необходимости поступать так, а не иначе.

Сразу хотелось бы заметить, что когда мы говорим о поощрении, это не значит, что мы каждый день даем ребенку деньги, покупаем большие игрушки — поощрения бывают разные: материальные и нематериальные, большие и маленькие. Порой достаточно доброго слова или маленькой конфетки, для того чтобы поощрить ребенка — ведь дело не в подарке, а в том внимании, которое следует за поощрением. И

(c) PsyJournals.ru

поощрение не должно выглядеть подкупом ребенка — оно должно позиционироваться как награда за те знания, умения, навыки, которые ребенок продемонстрировал нам, за те старания, которые он проявил в ходе работы.

Тем самым мы отмечаем сильные стороны ребенка, которые он и в дальнейшем будет стараться развивать. Если мы будем бездумно давать ребенку деньги, покупать дорогие подарки, чтобы он делал уроки, то в будущем запросы у него лишь повысятся, и толку от этого не будет. На деле такой подкуп («ты мне уроки, а я тебе подарок») не позволяет формировать у малыша нужные навыки, а только приучает ребенка с детства мерить все деньгами и за все требовать плату.

Если мы хотим реализовать систему поощрений, то надо понимать, что это не разовая акция — поощрили, и все! Это длительный системный процесс.

Также важно помнить, что работа с помощью системы поощрений не отменяет работы по поиску причин трудностей в домашней работе — система поощрений позволяет интенсифицировать достижения и в отдельных случаях снять причину, но к одному только поощрению работа сводиться не должна.

Как реализовать систему поощрений?

Общая тактика

Вместе с ребенком выбирается та характеристика, над которой мы будем работать. Может, мы будем учиться вовремя садиться за уроки или быть внимательными при их приготовлении. При этом все характеристики должны быть сформулированы в позитивном ключе — «мы будем учиться вовремя садиться за уроки». Иногда стоит провести эксперимент: приготовление уроков, например, во внимательном и невнимательном состоянии, чтобы малыш сам сделал для себя вывод.

Вместе проговариваются способы, что и как надо делать, чтобы появились новые умения.

Составьте с ребенком «Лист достижений», которая будет помогать в фиксации успехов. Берем лист ватмана. Сверху на нем пишем имя ребенка, под именем рисуем таблицу, в заголовках столбцов которой указаны дни недели.

С малышом заранее договариваемся о том, что каждый день он вместе с родителями будет отмечать то, насколько ему удалось (или не удалось) следовать договоренности. При этом варианты отметок могут быть различны. Например, можно ставить разные смайлики: «смайлик-улыбку», «смайлик грустный», «смайлик нормальный», можно отмечать дни определенным цветом. Заранее оговаривается вопрос о поощрении за успешное следование правилам. В качестве поощрений могут выступать самые разные вещи: маленький сюрприз, пять минут дополнительного просмотра телевизора или игры на компьютере, возможность покормить белочку на улице и т. д.

Каждый день вы вместе отмечаете в «Листе достижений» особенности поведения, и затем анализируете, что получилось, что не получилось, как можно это изменить. После этого ребенок, если он старался, получает поощрение. Поначалу поощрения должны быть частыми: каждый день ребенок должен получать что-нибудь. Но постепенно, когда мы увидим, что малыш начинает соблюдать правила, можно изменить сроки поощрения. Детям также нравится играть «на слабо»: «А слабо тебе не один день, а два—три соблюдать оговоренные правила?» Постепенно срок сдвигается, но в те дни, когда материального поощрения нет, все равно происходит анализ выполнения домашней работы и дается устная похвала. Постепенно срок между поощрения может увеличиваться, и в один прекрасный момент мы увидим, что награда уже не нужна.

Как быть, если даже ремень не помогает усадить ребенка за уроки?

Сразу хочется заметить, что ремень здесь — плохой советчик. Он разрушает контакт между родителями и ребенком, наносит огромный ущерб его самоуважению.

В целом, ремень должен рассматриваться родителем как крайний случай, как чрезвычайная мера, которую лучше никогда не использовать, если мы хотим вырастить здорового и счастливого человек. А если мы начинаем по любому поводу «хвататься» за ремень, то ребенок привыкает к побоям и перестает на них реагировать. Потом родители оказываются перед дилеммой: к ремню ребенок привык, а другого способа воздействия нет…

Как только у нас возникает желание ударить ребенка, подумайте: а было ли бы вам приятно, если бы при любой провинности ваш начальник бил вас и как бы вы после этого общались с ним?

В ситуации с отказом важно понимать, что школьник не будет специально отказываться делать уроки. Значит, у него есть веские внутренние причины, и чем быстрее мы их выявим, тем быстрее исправим ситуацию.

Если отказ является протестом против того, что родители «заучили» ребенка, перегрузили, часто используют наказания, то, возможно, стоит изменить тактику взаимодействия, ослабить прессинг, устроить неделю отдыха, и тогда все наладится.

Если отказ связан с наличием других интересов (например, желанием играть в компьютерные игры или смотреть телевизор), то здесь в первую очередь надо помочь справиться с телевизионной (игровой и т. д.) зависимостью, тогда и проблема решится.

Что делать с зависимостями?

Рассмотрим проблему зависимостей на примере компьютерной. Реакция родителей будет зависеть

(c) PsyJournals.ru

Региональная научно-практическая конференция

«Психическое и физическое здоровье человека: медико-социально-психологические и психолого-педагогические аспекты»

(17 февраля 2009 года, Иркутск)

Организаторы: Федеральное агентство по образованию, Иркутский государственный университет, Российское психологическое общество, Федерация психологов образования России

Целью конференции является: обсуждение актуальных теоретических и практических вопросов медицинской психологии, участия психологов в организации специализированной помощи взрослому и детскому населению по сохранению и восстановлению ресурсов здоровья. К участию в конференции приглашаются психологи и специалисты смежных направлений, интересующихся вопросами сохранения здоровья.

По результатам работы конференции будет выпущен сборник научных трудов. Оргкомитет оставляет за собой право отказать в публикации в случае несоответствия статьи теме конференции.

Для участия в конференции необходимо подать заявку в оргкомитет по адресу: 664038, г. Иркутск, ул. Чкалова, 2, факультет психологии ИГУ, кафедра медицинской психологии (каб. 413) или по e-mail: medpsy_isu@mail.ru. Контактный телефон: 8 (924) 606-01-50 (Румянцева Светлана Александровна). В заявке необходимо указать: ФИО участника, место работы, должность, ученую степень, адрес и контактный телефон, электронный адрес.

Организационный взнос (оплата за публикацию материалов) для участников составляет 500 рублей, членов РПО — 400 рублей, аспирантов и соискателей — 250 рублей, студентов — 100 рублей. Подтверждение об оплате является основанием для публикации материалов.

Заявка на участие, квитанция об оплате и материалы для публикации принимаются ***до 31 января 2009 г.***

от того, насколько глубоко эта зависимость поразила ребенка. Для кого-то достаточно установить жесткий регламент игры (не более 40 минут в день) и не позволять играть до тех пор, пока уроки не будут сделаны. Целесообразно унести из дома компьютер (под разными предлогами) и вообще не давать ребенку играть, в то же время активно занимая время ребенка другими делами — совместными походами, прогулками, посещением театра и т. д., чтобы ребенок забыл про компьютер.

Если отказ связан с наличием у ребенка объективных трудностей внимания, самоорганизации, то стоит не ругаться, а направлять его на выполнение уроков разными занимательными формами: добрым словом, через игру, правилами, поощрениями, совместным выполнениям домашнего задания.

Мой ребенок всегда внимательный, но когда мы садимся за чтение, то его внимание куда-то улетучивается. С чем это связано?

Потеря концентрации внимания может быть связана со сложностью предмета. Если предмет идет тяжело, то порой возникает неосознаваемое желание поскорее от него отделаться, оттянуть работу над ним. Ведь трудный предмет требует колоссальной концентрации внимания, которое быстро кончается и возникает потребность в разрядке, смены позы, места. Здесь можно работать над минимизацией сложности предмета. Если мы научим ребенка быстрее читать, понимать смысл, а также будем поощрять за успехи, позитивное поведение, то проблема исчезнет. Подбирайте ребенку тексты небольшие по объему или делите большие на части: от вида большого текста детям, читающим недостаточно бегло, сразу становится не по себе и желание читать пропадает. Также обратите внимание на то, чтобы в тексте был достаточно крупный шрифт, несложные слова.

Ребенок ленится делать уроки — как побороть это явление?

Часто, когда ребенок с нежеланием делает уроки, «тянет время», отвлекается, отказывается читать, мы принимаем это за лень, хотя на самом деле за таким поведением стоят другие причины, которые мы уже неоднократно рассматривали. Если малышу тревожно, непонятно, у него нет навыков учебной работы, то это все может представлять карту, сходную с ленью. Но не надо сразу ставить диагноз «лень», а следует понять истинную причину такого поведения. Часто бывает, что родители, приходя на консультацию к психологу, заявляют: «Мой ребенок ленится, он не хочет делать без меня уроки, хотя может, если захочет. Я уже ругаю его, а лень не уходит». Начинаешь выяснять: у ребенка в должной мере не сформированы ни учебные навыки, ни навыки самостоятельности, которые позволили бы ему самому делать уроки.

И здесь не ребенка надо ругать за лень, а родителям прекратить лениться и начинать вместе с ребенком разбирать непонятный материал, учить его самостоятельности, хвалить за минимальные учебные подвижки. Тогда и «лень» уйдет.

(c) PsyJournals.ru